

A95 彰化縣線西鄉線西國民小學 109學年度第1學期第7週"葷食"午餐食譜設計

材料用量

日期	主食	主菜	副菜	副菜	湯	水果	營養分析		
10月12日 星期一	白米飯	豆輪滷肉	洋蔥炒蛋	炒高麗菜	魚丸湯		醣類(g)	主食類	6
		小肉丁 47Kg	雞蛋 42Kg	高麗菜去心 61Kg	小虱目魚丸(加) 15Kg	102	豆魚肉蛋類	2.6	
		小小豆輪(加) 6Kg	洋蔥去皮 15Kg	木耳 1Kg	排骨丁(肉多) 6Kg	脂肪(g)	蔬菜類	2.4	
		白蘿蔔去皮 6Kg	青蔥 0.5Kg	紅蘿蔔去皮 1Kg	薑絲 0.6Kg	20.3	油脂類	2.5	
		紅蘿蔔去皮 6Kg		蒜仁 0.6Kg		蛋白質(g)	水果類	0	
		老薑片 0.6Kg				32.6	奶類	0	
餐數						熱量(大卡)			
640				胚芽米 6Kg		721.1			
10月13日 星期二	胚芽飯	滷雞腿	家常豆腐	炒大陸妹	紫菜蛋花湯		醣類(g)	主食類	5.8
		棒棒腿-CAS隻 640隻	絞肉 9Kg	大陸妹 61Kg	雞蛋 15Kg	98.5	豆魚肉蛋類	2.5	
		滷包-包 5個	板豆腐(尺四) 7盤	蒜仁 0.6Kg	排骨丁(肉多) 6Kg	脂肪(g)	蔬菜類	2.3	
			三色丁 6Kg		紫菜(150g) 3個	20	油脂類	2.5	
			青蔥 0.6Kg		青蔥 0.6Kg	蛋白質(g)	水果類	0	
						31.4	奶類	0	
餐數						熱量(大卡)			
640						699.6			
10月14日 星期三	白米飯	瓜仔肉燥	滷海帶片	炒小白菜	榨菜肉絲湯		醣類(g)	主食類	5.5
		絞肉 47Kg	海帶片-片(有牙籤) 660片	小白菜 61Kg	肉絲 6Kg	94	豆魚肉蛋類	2.4	
		小小豆干丁 10Kg	滷包-包 5個	蒜仁 0.6Kg	淡榨菜絲-3K/包 4包	脂肪(g)	蔬菜類	2.3	
		洋蔥去皮 6Kg	青蔥 0.6Kg		油蔥酥(600g) 2包	19.7	油脂類	2.5	
		碎瓜 3Kg				蛋白質(g)	水果類	0	
		油蔥酥(600g) 2包				30.1	奶類	0	
餐數						熱量(大卡)			
640				糙米 6Kg		673.7			
10月15日 星期四	糙米飯	土魷魚酥	絲瓜燴金針	炒有機青江菜	補氣養生湯		醣類(g)	主食類	5.5
		土魷魚酥-條 1300條	絲瓜去皮 40Kg	有機青江菜(段) 45Kg	白蘿蔔去皮 20Kg	94.5	豆魚肉蛋類	2.5	
		沙拉油(18L)(桶) 2桶	金針菇 15Kg	蒜仁 0.6Kg	秀珍菇 6Kg	脂肪(g)	蔬菜類	2.4	
		香辣椒鹽粉 1盒	青蔥 0.6Kg		排骨丁(肉多) 6Kg	22.5	油脂類	3	
			枸杞 0.3Kg		十全藥膳包 5包	蛋白質(g)	水果類	0	
			蝦米 0.3Kg		薑絲 0.6Kg	30.9	奶類	0	
餐數						熱量(大卡)			
640						704.1			
10月16日 星期五	白米飯	蔥爆豬柳	白菜三鮮	炒油菜	仙草粉圓		醣類(g)	主食類	6.5
		豬柳 47Kg	大白菜去心 35Kg	油菜 61Kg	仙草(5k) 15桶	109	豆魚肉蛋類	2.4	
		洋蔥去皮 10Kg	鴿蛋 10Kg	蒜仁 0.6Kg	冬瓜糖塊 15個	脂肪(g)	蔬菜類	2.3	
		豆干片(非基改) 8Kg	秀珍菇 6Kg		小粉圓 6Kg	19.7	油脂類	2.5	
		青蔥 1Kg	玉米粒罐-大 2罐			蛋白質(g)	水果類	0	
			豆皮(1.8K/袋) 1.8Kg			32.1	奶類	0	
餐數						熱量(大卡)			
640						741.7			

豐成食品工廠 電話：04-8613339 傳真：04-8613336

設計：

午餐秘書：

校長：